**Комплекс игр и упражнений**

**по развитию физическому воспитанию**

**у детей дошкольного возраста**

**1. «Ловишки на одной ноге»**

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

**2. «Мяч в обруч»**

Цель: Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель, развивать ловкость.

Описание игры: Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за

очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3. «Быстро возьми».**

Цель: развивать ловкость, быстроту движений.

Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим.

Правила игры. Предметы постепенно убираются.

**4. «Акробат »**

Цель: Учить детей ходить по прямой линии сохраняя равновесие.

Описание игры. На расстоянии 10-16 шагов чертится или кладется веревка по которой дети должны пройти сохраняя равновесие.

**5. «Прыгни и повернись»**

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делают резкий поворот прыжком вокруг себя.

**6.«Пропеллер»**

Ребенок держат палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивают палку вправо-влево. После отдыха повторяют упражнение левой кистью.

**7.** «Не  **урони мяч»**

У центральной линии встают несколько детей. Дети бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Повторно

подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед, если мяч не падает. В

случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша (флажка). Расстояние от центральной линии до флажка 5 - 8 м.

**8. «Не задень веревку»**

Воспитатель и один из детей сначала раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно прыгают через качающуюся веревку на двух или одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке, бегают под вращающейся веревкой, начиная бег под углом к веревке или с прямого разбега, прыгают под вращающейся веревкой по одному или по двое.

**9. «Не урони мешочек»**

Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу воспитателя.

**10. «С кочки на кочку»**

На земле чертят две линии - два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки - кружки (можно использовать плоские обручи) - на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

11. **«Брось - догони»**

Натянуть веревку на высоте 20 - 30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2 - 3 м обозначить линию, играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Правила: бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

Усложнение: догнав мяч, повернуться обратно, перепрыгнув веревку, и прибежать на исходную линию.

12. **«Сделай фигуру»**

Из числа игроков выбирается водящий, он стоит в стороне. Остальные дети выполняют различные движения (бегают, прыгают с ножки на ножку, кружатся и т. п. по всей площадке).

По сигналу воспитателя («стоп», удар в бубен) все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются.

Водящий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всего понравилась. Теперь этот ребенок становится водящим, и игра повторяется.

Варианты игры:

- игроки под слова водящего «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три - морская фигура замри» выполняют действиям имитирующие движения различных морских обитателей.

- Дети могут объединиться и выполнять движения парами, тройками. Водящий выбирает наиболее понравившуюся групповую композицию.

- Игроки имитируют действия каких-либо определенных морских обитателей (дельфинов, китов, морских коньков, осьминогов и пр.). Задача водящего отгадать кто какое животное изображает.

